



## **CURSO DE ATUALIZAÇÃO**

**Gestão das Condições de Trabalho e Saúde  
dos Trabalhadores da Saúde**

**GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DOS DIVERSOS SETORES  
DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAUDE DE TEFÉ- AM.**

**DENIZE DE LUCENA GOMES - cursista 2, Turma E  
HEIDIANY MEDIM DA MOTA - cursista 1, Turma E**

**Tefé**

**Agosto, 2012**

## 1. PROBLEMA E JUSTIFICATIVA

Uma das formas de adoecimento relacionado ao trabalho contemporâneo são as lesões por esforços repetitivos (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), que vem crescendo entre a população de trabalhadores. No Brasil, começou a adquirir expressão em número e relevância social a partir da década de 1980, tornando-se um grave problema de saúde pública e social em função da sua magnitude e abrangência (BRASIL, 2001).

As lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho são, por definição, um fenômeno relacionado ao trabalho (KUORINKA; FORCIER, 1995). Ambos são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem quadros clínicos do sistema musculoesquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho (BRASIL, 2012).

De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho, dentre os principais fatores de risco, bem como os problemas do setor da saúde com eles relacionados destacam-se os esforços músculo- esqueléticos- posturas de trabalho incorretas, cargas pesadas (2003), o que vem a confirmar a importância do tema em questão.

Em uma breve análise realizada com 50 trabalhadores da SEMSA Tefé em julho de 2012, observou-se que 80% destes sentem dores musculares, articulares, óssea ou em qualquer outra parte do corpo, podendo causar baixa produtividade e possível afastamento da atividade laboral.

Nesse sentido, o presente projeto torna-se de grande relevância para trabalhadores dos diversos setores da SEMSA Tefé, tendo em vista que os mesmos trabalham em atividades que tendem a comprometer sua saúde física causando grande desgaste no sistema músculo esquelético devido a intensa atividade de movimentos repetitivos, assim como uso de uma ergonomia inadequada as suas necessidades e funções, carga horária inapropriada e precisando portanto, do esclarecimento de dúvidas quanto a ergonomia, orientações e algum tipo de

atividade laboral que possa vir a contribuir para sua saúde de forma preventiva.

## 2. OBJETIVOS

- Implantar o Programa de Ginástica Laboral com funcionários da Secretaria Municipal de Saúde - SEMSA de Tefé, visando melhorar a interação destes e diminuir índice de adoecimentos e afastamento dos mesmos de seus postos de trabalho;
- Propor ações que venham melhorar a ergonomia dos setores envolvidos neste projeto;
- Orientações aos trabalhadores e chefia imediata quanto à relevância da ergonomia no ambiente de trabalho.

## 3. PLANO DE AÇÃO

O presente Projeto pretende trabalhar com os seguintes setores da SEMSA Tefé: Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de Tefé- CEREST, Centro de Testagem e Aconselhamento - CTA, Vigilância Epidemiológica, Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF, Recursos Humanos, Centro Municipal de Reabilitação Física - CEMURF, Farmácia, Central de Processamento de Dados - CPD, Laboratório, Núcleo de Educação em Saúde - NES e Cozinha, totalizando 50 trabalhadores. A metodologia a ser utilizada seguirá de acordo com o seguinte roteiro:

- **1º Momento:** Para a Implantação do Programa de orientação quanto à ergonomia, postura adequada bem como a Ginástica Laboral com os trabalhadores da SEMSA Tefé, será feito reuniões com a chefia imediata e gestora municipal de saúde, a fim de sensibilizá-las quanto à importância da prática deste projeto, mostrar os benefícios adquiridos após a prática da Ginástica laboral;
- **2º Momento:** Em seguida, as reuniões serão feitas com os profissionais envolvidos no projeto, a fim de sensibilizá-los quanto à realidade do problema e a importância da prática da Ginástica laboral;
- **3º Momento:** Despertar o interesse nos funcionários para participarem da

Ginástica laboral em conjunto que deverá ser realizada na área externa da secretaria em espaço amplo e de fácil acesso, no início e no final da jornada de trabalho três vezes na semana, tendo como colaboradores fisioterapeutas, educadores físicos e enfermeiro, também trabalhadores desta secretaria que farão uso de musicoterapia e dinâmicas diversas assim como verificação de PA antes e após atividade. Essa fase será realizada num período aproximado de 6 meses;

- **4º Momento:** Será realizada uma entrevista com os profissionais, com o intuito avaliativo, ou seja, identificar os benefícios da ginástica laboral para sua saúde, tendo esta como foco principal o uso de questionários com perguntas abertas e fechadas;
- **5º Momento:** Será feita uma avaliação, por um profissional de nível superior, capacitado, com a finalidade de investigar a evolução do quadro clínico dos profissionais que anteriormente se queixavam de dores osteomusculares;
- **6º Momento:** Para finalizar, será apresentado a gestora municipal de saúde os resultados alcançados pelo projeto.

#### 4. CRONOGRAMA

| 2013  | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Ações</b>  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1º Momento: reuniões com a chefia imediata e gestora.           | x |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2º Momento: reuniões com os profissionais envolvidos no projeto |   | x |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3º Momento: Ginástica laboral                                   |   |   | x | x | x | x | x | x |   |   |   |   |
| 4º Momento: entrevista com os profissionais                     |   |   |   |   |   |   |   |   | x |   |   |   |
| 5º Momento: avaliação do quadro clínico do trabalhador          |   |   |   |   |   |   |   |   |   | x | x |   |
| 6º Momento: apresentação dos resultados do projeto.             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | x |

#### 5. INVESTIMENTO

| INVESTIMENTO (12 meses) |            |       |
|-------------------------|------------|-------|
| RH                      | Quantidade | Total |
| Fisioterapeuta          | 2          | 2     |

|                                     |                       |                            |
|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Educador físico                     | 1                     | 1                          |
| Enfermeiro                          | 1                     | 1                          |
|                                     |                       | <b>Total: 4</b>            |
| <b>Material permanente</b>          |                       |                            |
|                                     | <b>Valor unitário</b> | <b>Valor total</b>         |
| 1 Computador                        | R\$2.500,00           | R\$2.500,00                |
| 1 Máquina fotográfica               | R\$400,00             | R\$ 400,00                 |
| 1 Impressora                        | R\$ 350,00            | R\$ 350,00                 |
|                                     |                       | <b>Total: R\$ 3.250,00</b> |
| <b>Material de consumo</b>          |                       |                            |
| - Papel A4 (10 pcts com 500 folhas) | R\$18,00              | R\$180,00                  |
| - Cartuchos (20 unidades)           | R\$45,00              | R\$900,00                  |
| - CD (08 cx com 10 unid)            | R\$1,00               | R\$ 10,00                  |
| -DVD (01 cx c/ 10 unid)             | R\$1,00               | R\$10,00                   |
|                                     |                       | <b>Total: R\$ 1.100,00</b> |
| <b>Total Geral: R\$ 4.350,00</b>    |                       |                            |

## 6. AVALIAÇÃO

Após trabalhar a ginástica laboral com os 50 funcionários dos setores supracitados, objetiva-se alcançar melhorias na qualidade de vida não só no ambiente de trabalho, mas também socialmente, elucidando ainda, o malefício das más posturas e da organização do posto de trabalho inadequada, e conseqüentemente, criando nesses profissionais, hábitos saudáveis de se trabalhar. Pretende-se ainda, em longo prazo, a ampliação do projeto para os demais setores da SEMSA Tefé, visando alcançar todos os trabalhadores da saúde, ou seja, cuidar ainda mais da saúde do cuidador!

## 7. REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Doenças relacionadas ao Trabalho: Manual de Procedimentos para o Serviço da saúde do Brasil**. Brasília, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort)** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral no escritório**. Jundiaí: Fontoura, 2001.

CAÑETE, I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

PICOLI, E. B.; GUASTELLI C. R. **Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas**. São Paulo: Phorte, 2002.

\_\_\_\_\_. **A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho**.

Disponível em: [http://boletimef.org/biblioteca/2423/artigo/boletimef.org\\_ginastica-laboral-na-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida.pdf](http://boletimef.org/biblioteca/2423/artigo/boletimef.org_ginastica-laboral-na-promocao-da-saude-e-qualidade-de-vida.pdf) acesso em 29/07/2012.

Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho. **Em linha: boas práticas em matéria de segurança e saúde para o Sector da Saúde**. Reprodução autorizada mediante indicação da fonte. Printed in Belgium, 2003.